

„Nie trzeba słów” — relacja z warsztatów literackich z elementami biblioterapii

Szóste spotkanie w ramach projektu „Książka ma moc”.

Zajęcia zorganizowane w ramach Tygodnia Bibliotek.

Po co są uczucia? Czy warto mieć przyjaciół? Czy dobrze być zakochanym? Warsztaty literackie zorganizowane w ramach projektu „Książka ma moc” pomogły młodym czytelnikom odpowiedzieć na te jakże istotne pytania. Punktem wyjścia do rozmowy o emocjach była książka Armanda Quintero *Nie trzeba słów*, która w piękny i mądry sposób opowiada o miłości i przyjaźni oraz o sposobach ich okazywania.

O tym, jak ważna jest przyjaźń, wzajemna pomoc i troska uczestnicy zajęć przekonali się już w trakcie zabawy tratwa. Ćwiczenia dramatyczne pokazały natomiast, że uczucia można wyrazić nie tylko słowami, lecz także ciałem, gestami czy mimiką twarzy. Żeby powiedzieć komuś: „Kocham cię”, „Lubię cię”, „Jesteś moim przyjacielem” nie trzeba używać słów. Pytania: „Czy przyjaźń i miłość oznaczają to samo?”, „Jakie uczucia towarzyszą przyjaźni, a jakie miłości?” oraz „Jakie kolory mają te emocje?” zachęciły uczniów do dyskusji na temat miłości i przyjaźni. Książka filozoficzna Oskara Brenifiera pt. *Uczucia. Co to takiego?* pomogła uświadomić nam, jak ważną rolę odgrywają one w naszym życiu. Trafną, a zarazem zrozumiałą dla młodych odbiorców definicję miłości podał w *Wielkiej księdze uczuć* Grzegorz Kasdepke. Czy istnieje przepis na miłość i przyjaźń? Oczywiście. Według uczniów wystarczy „Kilo zaufania, garść oddania, dwie łyżki pomocy, garnek lojalności, szklanka uczciwości, pół kilo troski i szczypta uczciwości”.

Według psychologów tylko siedem procent treści przekazujemy kanałem werbalnym. O tym, jak ważna jest komunikacja pozasłowna i w jakim stopniu informuje innych o naszych emocjach uświadomiły uczestnikom warsztatów rozmowy w parach. Okazało się, że niełatwo rozmawia się o swoim hobby tyłem do siebie, z zamkniętymi oczami, rękami założonymi do tyłu czy w bezruchu. Komunikacja werbalna i niewerbalna doskonale się uzupełniają, ale kiedy chcemy okazać drugiej osobie to, co do niej czujemy, nie potrzebujemy słów.

Warsztaty odbyły się w ramach projektu „Książka ma moc”, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, priorytet „Partnerstwo dla książki”.

